

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Definisi Resiliensi

Secara bahasa, dalam kamus Bahasa Inggris–Indonesia (Echols, 1976:480), resiliensi merupakan istilah dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan.

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Dalam perjalanannya, terminologi resiliensi mengalami perluasan dalam hal pemaknaan. Diawali dengan penelitian Rutter & Garnezy (dalam Klohnen, 1996), tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan. Dua peneliti di atas menggunakan istilah resiliensi sebagai *descriptive labels* yang mereka gunakan untuk menggambarkan anak-anak yang mampu berfungsi secara baik walaupun mereka hidup dalam lingkungan buruk dan penuh tekanan. Kemudian Rutter (1985: 598) pada waktu itu menyatakan “*Resilience, the ability to bounce back or cope successfully despite substantial adversity.*” Pada pengertian tersebut, Rutter mendefinisikan bahwa resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali atau berhasil mengatasi kesulitan besar sekalipun.

Grotberg (1995), di sisi lain menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan. Menurutnya, resiliensi juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain dukungan eksternal, kekuatan personal yang berkembang pada diri seseorang/ interpersonal, dan kemampuan sosial (dalam Nurinayanti, 2011: 90). Ia juga mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup (dalam Kurniawan, 2008: 93).

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001: 2).

Wolff (dalam Banaag, 2002), memandang resiliensi sebagai trait. Menurutnya, trait ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, *social temperament*, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa ia beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien.

Menurut Reivich dan Shatte (2002: 3-4) resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari - hari.

Sedangkan menurut R-G Reed (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi permasalahan hidup yang signifikan.

Secara sederhana Jackson, R & Watkin, C. (2004: 14) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit.

Lazarus (dalam Tugade & Fredrikson, 2004), menganalogikan resiliensi dengan kelenturan pada logam. Misalnya, besi cetak yang banyak mengandung karbon sangat keras tetapi getas atau mudah patah (tidak resilien) sedangkan besi tempa mengandung sedikit karbon sehingga lunak dan mudah dibentuk sesuai dengan kebutuhan (resilien). Perumpamaan tersebut bisa diterapkan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan dan yang tidak saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif.

Untuk mencakup beberapa konsep yang dikemukakan diatas, definisi yang diajukan Masten, Best dan Garmezy (dalam Axford, 2007:60) cukup mewakili yang mana mendefinisikan resiliensi sebagai *“the process of capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances”*. Pada pengertian di atas disebutkan resiliensi sebagai proses, kapasitas, atau hasil (*outcome*) dari adaptasi yang positif

meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam. Dengan definisi ini, mereka mencoba untuk mencakup berbagai perbedaan definisi yang ada.

Masten & Coatsworth (dalam Davis, 1999), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *competent manner*).

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik benang merah bahwa resiliensi adalah kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi yang tidak menyenangkan (sulit) dan beresiko.

## 2. Indikasi Resiliensi

Setiap hal pasti memiliki sebab dan akibat. Begitu pula pada resiliensi. Menurut Walker dan Avant (dalam Ramirez, 2007: 77-78), untuk mendefinisikan suatu hal dalam analisis konsep pasti diperlukan asal muasal (*antecedents*) dan akibat (*consequences*). Dalam resiliensi, pokok dari asal muasalnya adalah *adversity*, yaitu suatu variabel tunggal yang paling terkenal yang membedakan daya ketahanan dengan proses manajemen sosial ataupun *trait* dalam kepribadian. Dalam kamus Bahasa Inggris (Echols, 1976: 14), *adversity* diartikan sebagai kesengsaraan atau kemalangan. Sehingga tanpa adanya *adversity*, mungkin tidak akan terlahir sebuah resiliensi.

Begitu pula dengan akibat–akibat (*consequences*) yang ditimbulkan oleh resiliensi. Ramirez (2007: 78) menjabarkan ada tiga hasil penting yang diakibatkan (*outcomes*) oleh resiliensi. Tiga hal tersebut adalah:

- a. *Effective Coping* adalah tindakan terbaik yang digambarkan secara efektif dalam mengelola kesulitan ataupun hal–hal yang menekan yang dihadapkan agar dapat berfungsi secara optimal dalam mengatasinya.
- b. *Mastery* adalah sebuah istilah yang sering ditemukan dalam beberapa sumber tentang *Self-Efficacy* atau efikasi diri, yang didefinisikan sebagai kemampuan ataupun pengetahuan luas yang dimiliki dan dikuasai individu.
- c. Adaptasi Positif adalah sesuatu yang terjadi ketika seorang individu kembali bangkit atau pulih dari peristiwa yang mengganggu ataupun sulit dan menekan, dan pemulihan kembali tersebut efektif dan bermanfaat.

### 3. Sifat-Sifat Resiliensi

Seiring berjalannya waktu, berbagai penelitian mengenai resiliensi berkembang pesat. Banyak sekali pakar psikologi, psikiatri dan sosial yang tertarik untuk mengadakan penelitian yang membahas tentang tema resiliensi. Walker dan Avant (dalam Ramirez, 2007: 73) berpendapat bahwa keuntungan dari analisis konsep yaitu menghasilkan definisi teoritis maupun operasional yang saat ini dipergunakan dalam menyusun sebuah teori dan penelitian. Karena konsep tidaklah statis, akan tetapi dinamis dan selalu berkembang.

Ramirez (2007: 74) menjabarkan dahulu kala para pakar mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk pulih dengan cepat dari perubahan penyakit, depresi, kemalangan, daya apung, atau memiliki

kemampuan yang memungkinkan untuk kembali dalam keadaan semula setelah menghadapi suatu ketegangan. Seiring berjalannya waktu, beberapa hasil penelitian dan pengembangan saat ini dalam beberapa *review* di berbagai literatur mengungkapkan bahwa resiliensi lebih terfokus pada proses resiliensi seorang individu berdasarkan pengalamannya.

Seringkali resiliensi dikaitkan dengan faktor protektif (*protective factor*). Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat (*attributes*) atau situasi tertentu yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan (Dyer & McGuinness dalam Ramirez, 2007: 75). Dalam penelitian selanjutnya proses protektif (*protective processes*) dianggap memiliki nilai lebih besar dalam kemunculan sebuah resiliensi dan juga pencegahan akibat–akibat negatif (*negative outcomes*).

Ramirez (2007: 76-77) juga menjabarkan beberapa sifat resiliensi yang ia rangkum dari beberapa penelitian sebelumnya. Adapun sifat–sifat tersebut adalah:

a. *Rebounding/ Reintegration*

Kekuatan memantul (bangkit) kembali dan berubah yang berkualitas dalam kehidupan setelah adanya kesengsaraan ataupun kesulitan itu muncul dalam sebuah resiliensi. “*Rebounding*” dalam Kamus Bahasa Inggris (Echols, 1976:469), berarti memantul atau melambung. Ia akan selalu muncul dalam segala aspek dari literatur mengenai resiliensi dan ia juga terus mengarah pada hal–hal dan respon positif. Sedangkan “*Reintegration*” adalah suatu ekspresi yang sering muncul dalam literatur lama, yang menggambarkan proses setelah gangguan atau kesulitan di

mana seorang individu ingin kembali ke rutinitas biasa atau kembali normal.

b. *High Expectancy/ Self-Determination*

“*High Expectancy*” adalah sebuah rasa ingin menggapai tujuan dan prestasi dalam kehidupan. Sedangkan “*Self-Determination*” adalah suatu perasaan yang terlepas dari keadaan atau hambatan dalam hidup, individu tersebut merasa bahwa dia akan mampu mengatasi dan keluar dari suatu hambatan.

c. *Positive Relationship/ Social Support*

Dengan adanya *social support* dan hubungan yang berarti memberikan kesempatan untuk berkomunikasi dan saling memberikan dukungan yang penting, tidak hanya dalam keberadaan mereka, tetapi juga dalam konteks seorang individu yang memandang mereka sebagai kualitas yang sehat.

d. *Flexibility*

“*Flexibility*” berarti bisa menangkap esensi dari kemampuan beradaptasi, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, menjadi kooperatif, ramah, dan toleran, serta memiliki tempramen yang mudah diatur.

e. *Sense of Humor*

“*Sense of Humor*” memegang peranan penting dalam kemampuan untuk membuat kesulitan menjadi ringan, untuk meningkatkan mekanisme penanggulangan, dan juga untuk mengatur intensitas reaksi emosional.

f. *Self-Esteem/ Self-Efficacy*

“*Self-Esteem*” and “*Self-Efficacy*” dikaitkan dengan beberapa tahapan, bentuk, dan tingkat ketahanan. Secara lahiriah keduanya ada pada anak–



anak dan orang dewasa dan membentuk penguasaan atas pengalaman sebelumnya.

#### **4. Daya Mampu Resiliensi**

Sedangkan menurut Reivich dan Shatté (2002). Resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Kemampuan ini terdiri dari:

##### **a. Regulasi emosi**

Menurut Reivich dan Shatté (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat menurut Reivich dan Shatté (2002) merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. Reivich dan Shatté (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (calming) dan fokus (focusing). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

##### **b. Pengendalian impuls**

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan pengendalian impuls sebagai kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan



yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti itu seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka memiliki harapan di masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya. Dalam penelitian yang dilakukan, jika dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, dan lebih jarang mengalami depresi, lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih banyak menang dalam olahraga (Reivich & Shatté, 2002). Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang (Reivich & Shatté, 2002).

d. Empati

Empati merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain (Reivich & Shatté, 2002). Selain itu, Werner dan Smith (dalam Lewis, 1996) menambahkan bahwa individu yang berempati mampu mendengarkan dan memahami orang lain sehingga ia pun mendatangkan

reaksi positif dari lingkungan. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatté, 2002).

e. Analisis penyebab masalah

Seligman (dalam Reivich & Shatté, 2002) mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berpikir. Gaya berpikir adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Gaya berpikir dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu: 1) *Personal* (saya-bukan saya) individu dengan gaya berpikir 'saya' adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semestinya. Sebaliknya, Individu dengan gaya berpikir 'bukan saya', meyakini penjelasan eksternal (di luar diri) atas kesalahan yang terjadi. 2) *Permanen* (selalu-tidak selalu) individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal lebih baik pada setiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara. 3) *Pervasive* (semua-tidak semua) individu dengan gaya berpikir 'semua', melihat kemunduran atau kegagalan pada satu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individu dengan gaya berpikir 'tidak semua', dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi. Individu yang paling resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat

mengidentifikasi seluruh penyebab yang signifikan dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam *explanatory style* tertentu.

f. Efikasi diri

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini menurut Bandura (1994) akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.

g. Peningkatan aspek positif

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi (Reivich dan Shatte, 2002)

## 5. Resiliensi dalam Perspektif Islam

### a. Telaah Teks Psikologi tentang Resiliensi

#### 1) Sampel Teks

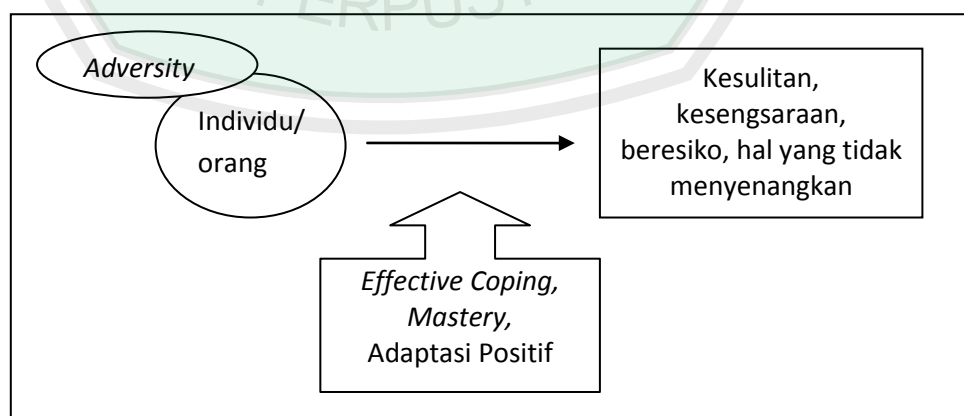
Resiliensi adalah kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi yang tidak menyenangkan (sulit) dan beresiko. Resiliensi memiliki sebab atau dapat dikatakan asal muasal (*antecedents*) dan akibat (*consequences*). *Antecedents* yaitu *adversity*, yang berarti kesulitan, kesengsaraan, ataupun kemalangan. *Consequences* yaitu *effective coping*, *mastery*, dan adaptasi positif.

#### 2) Analisis Komponensial

Dari definisi di atas, terdapat beberapa bagian penting yang menjelaskan makna resiliensi, yaitu:

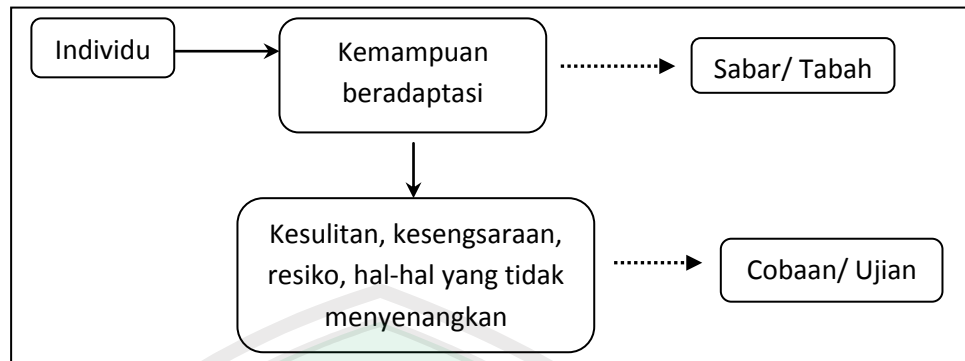
Individu/ orang, kemampuan beradaptasi positif, kondisi tidak menyenangkan, sulit/ sengsara, beresiko, bertindak efektif, mengelola dan mengontrol diri, tekun dan ulet, kecerdasan, rasa mampu diri, menerima perubahan, bangkit.

#### 3) Pola Teks

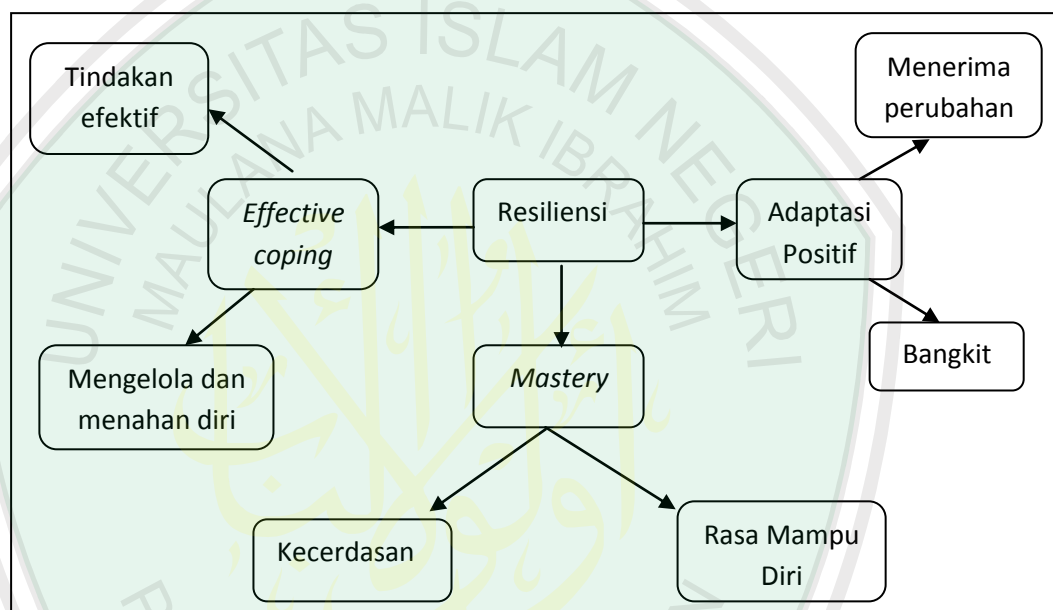


**Gambar 2.1 Pola Teks Resiliensi**

#### 4) Mind Map (Peta Konsep)



**Gambar 2.2 Peta Konsep Resiliensi**



**Gambar 2.3 Tiga Dimensi Resiliensi**

#### b. Telaah Teks Al-Quran dan Hadist tentang Resiliensi

Firman Allah SWT.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا  
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ  
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah

berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.]. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (Q.S. Al-Baqarah: 155-157)

**Tabel 2.1**  
**Kajian Resiliensi dalam Q.S. Al-Baqarah:155-157**

Komponen	Teks	Keterangan
Person	كُم, هُمْ, الَّذِينَ, أُولَئِكَ	Orang-orang (jamak), kalian (jamak), mereka (jamak)
Kesulitan	أَخْوَف, الْجُوع, مُصِيبَةٌ	Lapar, takut, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Musibah.
Kemampuan beradaptasi	الصَّابِرِينَ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ	Sabar merupakan indikasi dari sikap mengelola dan menahan diri. Mengucapkan kalimat istirja' sebagai akibat dari adanya adaptasi positif dalam diri person tersebut.
Akibat	صَلَوَاتُ, رَحْمَةٌ, الْمُهْتَدُونَ	Mendapatkan keberkatan (barokah), rahmat, dan petunjuk-Nya

Dalam ayat di atas Allah SWT mengajarkan kepada semua manusia agar bersabar dalam menghadapi cobaan atau musibah. Allah menjanjikan kebahagiaan kepada orang-orang yang bersabar. Selain itu, Allah juga mengajarkan kepada manusia untuk mengucapkan kalimat istirja' sebagai doa dan wujud dari resiliensi yang dia miliki.

Resiliensi dapat dipelajari dari para Nabi dan Rasul yang selalu mendapatkan cobaan dalam menyampaikan wahyu dari Allah SWT, seperti yang dialami oleh Nabi Isa as. Beliau mendapatkan hinaan yang tiada tara dari kaumnya. Beliau dilahirkan tanpa ayah, tetapi karena

kesabaran dan ketabahan beliau maka dakwahnya dalam mengajak bani israil untuk menyembah Allah dapat diterima meskipun sangat berat.

Begitu juga kondisi yang dialami Nabi Ayyub as. Karena kondisinya yang sedang sakit parah, sehingga semua orang dekatnya pun sampai meninggalkan beliau. Semua binatang ternaknya mati, anak-anaknya pergi meninggalkan beliau, dan hartanya pun habis karena terkena wabah. Hal ini tidak mengurangi sedikitpun niatan Nabi Ayyub dalam menghambakan diri kepada Allah, sehingga Allah pun mengembalikan semua yang hilang dari beliau. Dan masih banyak lagi kisah-kisah Nabi lainnya yang tetap sabar dan tabah dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah SWT.

Banyak ayat suci Al-Quran yang membicarakan tentang anjuran bersabar dalam menghadapi segala cobaan, karena cobaan itu pasti akan datang pada setiap manusia. Hal ini senada dengan firman Allah SWT yang berbunyi:

﴿لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

Artinya: "Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan." (Q.S. Ali Imran: 186)



**Tabel 2.2**  
**Kajian Resiliensi dalam QS. Ali Imran: 186**

Komponen	Teks	Keterangan
<i>Person</i>	أَنْفُسُكُمْ, (أَنْتَ), الَّذِينَ أَوْثَرُوا الْكِتَابَ	Diri kalian (objek yang terkena musibah), engkau laki-laki (sebagai pelaku yang dapat melakukan resiliensi), dan mereka yang memberikan tekanan orang-orang yang di uji.
Kesulitan	تَبْلُونَنَا فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ	Cobaan yang datang dari harta dan dirimu
<i>Effective coping</i>	إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا	Jika kalian bersabar dan bertakwa
Akibat	ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ	Mendapatkan perkara yang patut diutamakan.

Ada beberapa hal yang perlu dicermati dari surat Ali Imran ayat 186 di atas, yang pertama adalah ujian yang akan ditimpakan kepada harta kita. Cobaan itu berupa kemiskinan dan kelaparan, ini dapat menjauhkan kita dari Allah SWT. sehingga kita tidak mau bersyukur atas nikmat yang telah Ia berikan. Bukan hanya kemiskinan dan kelaparan yang menjadi ujian bahkan kekayaan pun dapat menjadi ujian apabila harta yang dimiliki tidak disyukuri dan digunakan di jalan yang telah ditentukan oleh Allah.

Yang kedua adalah ujian yang terjadi pada diri kita, ini dapat berupa cacat fisik, maupun mental. Akan tetapi ada juga cacat fisik yang sifatnya seperti cacat mental, seperti penderita tuna rungu. Mereka terlihat normal dan tidak memiliki cacat di badan, akan tetapi karena tuna rungu merupakan jenis penyakit yang sulit dilihat, secara kasat mata penderitanya tidak memiliki kekurangan apa-apa namun penderitaan

yang mereka terima tidak hanya tuna rungu bahkan mereka juga tidak dapat berbicara karena tidak ada suara yang masuk ke telinga mereka sehingga mereka tidak memiliki satu kosa kata pun untuk modal berbicara.

Selain dua cobaan yang ada di atas, orang muslim juga mendapat ujian besar dari para ahli kitab (yahudi dan nasrani). Mereka menghina dan mencerca orang muslim dengan berbagai macam hinaan, namun Allah SWT. tetap memerintahkan kepada umat islam untuk tetap bersabar dan bertakwa karena itu adalah hal yang utama.

Selain itu, Nabi Muhammad saw. juga bersabda terkait dengan anjuran bersabar melalui riwayat Imam Bukhori dan Imam Muslim, Nabi bersabda:

رُوي عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا لَهُ وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ.  
(أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ: 1469، وَمُسْلِمٌ: 1053)

Artinya: "diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud ra. Nabi SAW bersabda: Kesabaran adalah sebagian dari iman, seseorang tidak akan diberi karunia dan anugrah yang lebih baik dan lebih luas dari pada sabar." (H.R. Bukhori Muslim)

Hadits lain yang diriwayatkan Abu Nu'aim dan Al-Baihaqi mengatakan:

عَنْ عَلِيِّ كَرَّمَ اللَّهُ وَجْهَهُ: الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَلَا  
إِيمَانَ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ. (أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ فِي الْحِلْيَةِ "1: 76"، وَالْبَيْهَقِيُّ فِي  
الشُّعَبِ "7: 124")

Artinya: "dari sahabat Ali ra.: Kesabaran adalah bagian dari iman, ia bagaikan kepala pada tubuh, dan tidak ada iman bagi orang yang tidak memiliki kesabaran." (H.R. Al-Bayhaqi)

Kedua hadits di atas menjelaskan betapa pentingnya sabar (resiliensi) dalam islam, sehingga ia menempati kedudukan yang urgen dalam agama islam bahkan Nabi pun mengatakan ia bagaikan kepala pada anggota tubuh. Begitu pentingnya arti kesabaran bagi seseorang sehingga ia dapat melalui segala ujian dan cobaan dengan baik.

c. Inventarisasi Teks Al-Quran tentang Resiliensi

**Tabel 2.3**  
**Inventarisasi Teks Al-Quran tentang Resiliensi**  
(Mengelola diri ketika menghadapi masalah)

Kategori	Teks	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
Ketabahan	الصبر	Sabar	Resiliensi	Al-Baqarah: 45, 61, 153, 155, 177 & 249 Al-Anfal: 46, 65 & 66 As-Sajdah: 24 Ash-Shaffat: 101 & 102 Saba': 19 Al-Ahzab: 35 Huud: 11 Luqman: 31 Al-Qashash: 80 Al-Furqan: 42 Al-Hajj: 35 Al-Anbiya': 85 Al-Kahfi: 67, 68, 69, 72, 75, 78 & 82 An-Nahl: 42, 96, 110, 126 Ar-Ra'd: 22 Al-Maarij: 5 Ali Imran: 17, 121, 142, 146 Al A'raf: 150 Al-An'am: 34 Shaad: 44 Fushilat: 35	41

**Tabel 2.4**  
**Inventarisasi Teks Al-Quran tentang Resiliensi (*Effective Coping*)**

Kategori	Teks	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
Bertindak efektif	قولا معروفا	Ucapan yang baik	<i>Coping</i>	Al-A'raf: 195 Al-Ahzab: 32 Al-Anbiya': 68 Al-Fiil: 1 Al-Muddatssir: 11 Al-Mumtahanah: 2 Al-Muzammil: 11 An-Nahl: 75	8

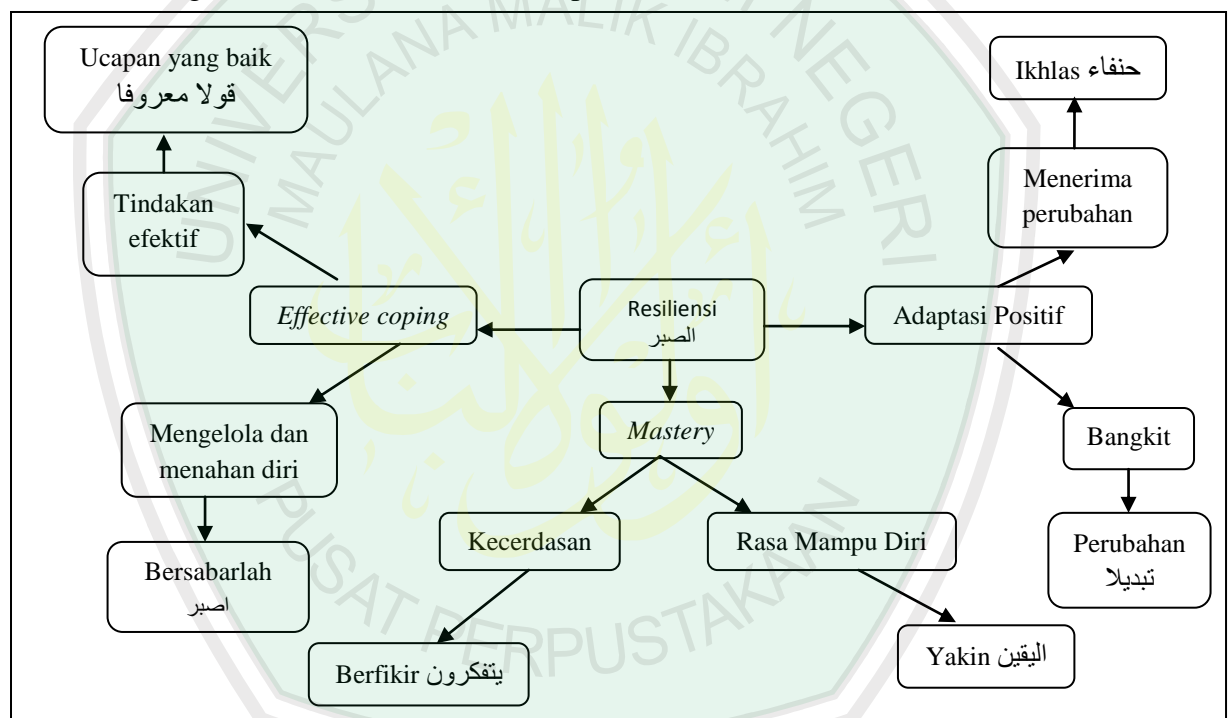
**Tabel 2.5**  
**Inventarisasi Teks Al-Quran tentang Resiliensi (*Mastery*)**

Kategori	Teks	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
Kecerdasan	يتفكرون	Berpikir	IQ	Al-Baqarah: 219 Ali Imran: 65 Yunus : 24 Faathir : 37 Al-Hasyr : 21 Al-Mu'min: 54	6
Keuletan	عكفون	Tekun	Rasa mampu diri	Al-Anbiyaa': 52 Asy-Syu'araa: 71	2
Percaya diri	اليقين	Yakin		Al-Baqarah : 4, 26, 118, 259 At-Taktsur: 5 Al-Qiyamah: 25, 28 Al-Mudatsir: 31 Al-Haaqqah: 20 Al-Qalam: 27 Al-Hasyr:2 Adz Dzaariyat:20 Asy-syuura:18 Fushshilat:48,50 As-Sajadah:12 Luqman:4 Al-Qashash:38 An- Naml:3,82 Asy-syu'araa':186 Hud:27 Yunus:22 Al-A'raf:171 Al-An'am:75 AL-Maidah: 50,113 An-Nisa': 157	28

**Tabel 2.6**  
**Inventarisasi Teks Al-Quran tentang Resiliensi (Adaptasi Positif)**

Kategori	Teks	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
Menerima perubahan	حنفاء	Ikhlas	<i>Self Acceptance</i> (penerimaan diri)	Saba' : 46 Al-Hajj : 31 Yunus : 105 At-Taubah : 91 Al-Maidah : 12 dan 85 An-Nisa' : 4, 125, dan 146	9
Bangkit	تبديلا	Perubahan	Penyesuaian diri	Al-Fath : 23 An-Nisa' : 46, 47, dan 119 Al-Baqarah : 108, 181	6

d. Figurisasi Resiliensi dalam Perspektif Islam



**Gambar 2.4 Figurisasi Resiliensi dalam Perspektif Islam**

e. Rumusan Konseptual tentang Resiliensi Menurut Islam

Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi yang sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Adapun dimensi resiliensi menurut pandangan Islam yaitu bertindak efektif dengan ucapan yang baik, mengelola diri dan menahan

diri, berfikir untuk menyelesaikan masalah, memiliki keyakinan bahwa ia bisa melaluinya, ikhlas dan bangkit dalam perubahan.

## **B. Syukur**

Syukur termasuk tempat persinggahan yang paling tinggi dan lebih tinggi daripada ridha. Ridha merupakan satu tahapan dalam syukur. Sebab mustahil ada syukur tanpa adanya ridha. Syukur merupakan sebagian dari iman, sebagian lainnya adalah sabar. Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur dan melarang kebalikannya, memuji pelakunya, mensifatinya sebagai makhluk-Nya yang khusus, menjanjikan kepadanya dengan pahala yang baik, menjadikan syukur sebagai sebab untuk mendapatkan tambahan karunia-Nya, memelihara dan menjaga nikmat-Nya. (Al – jauziyah, I. Q, 1998:286)

Orang-orang yang bersyukur adalah mereka yang dapat mengambil manfaat dan pelajaran dari ayat-ayat-Nya, mengambil salah satu dari asma'-Nya, karena Allah adalah Asy-Syakur, yang berarti menghantarkan orang yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya, sementara orang-orang yang bersyukur di antara hamba-hamba-Nya amat sedikit. (*posted in <http://sufisme.blogspot.com> dalam Achmad, Danang, 2012:15*)

### **1. Pengertian Syukur**

Menurut bahasa Syukur adalah rasa terima kasih, sedangkan menurut istilah syukur diartikan sebagai ungkapan atau pengakuan seorang hamba atas nikmat yang diberikan Allah SWT dengan cara rendah diri. Definisi ini selaras dengan pengertian syukur yang diambil dari sebuah artikel di internet:

معنى الشكر :خير ما قيل في تعريف الشكر: عرفان الإحسان.

وقيل: الاعتراف بنعمة المنعم على وجه الخضوع

(posted in <http://www.saaaid.net/Doat/mehran/51.htm>, tanggal 29 desember 2012)

Dalam kitab syarah hadits jibril, Habib Zen bin Ibrahim bin Smitt (2007:165) menerangkan bahwa hakikat syukur adalah seorang yang mengarahkan seluruh nikmat Allah SWT. yang diberikan kepadanya dan segala sesuatu yang diciptakan hanya untuknya.

حقيقة الشكر : صرف العبد جميع ما أنعم الله به عليه فيما خلق لأجله

Sedangkan menurut ibnul qoyyim al-jauziyah (posted in <http://www.saaaid.net/Doat/mehran/51.htm>, tanggal 29 desember 2012), beliau mengatakan syukur adalah nampaknya bekas (atsar) nikmat Allah pada lisan seorang hamba dengan cara memuji, dan pengakuan; hatinya menyaksikan dan mencintainya, sedangkan tubuhnya terarah untuk selalu melaksanakan ketaatan.

الشكر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده: ثناء واعترافاً، وعلى قلبه شهوداً ومحبة، وعلى جوارحه انقياداً وطاعة.

Syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada orang yang telah berbuat baik kepada kita (Al-Fauzan, 2007). Sementara, Emmons dan McCulloch (2003) dalam Sulistyarini (2010: 231), mendefinisikan syukur sebagai sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya mempengaruhi seseorang menanggapi/ bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.



McCulloch et al, (2001) dalam Sulityarini (2010: 231) menyatakan bahwa seseorang akan merasa bersyukur ketika individu mampu menerima diri, melihat manfaat yang baik dan sesuatu yang berharga serta menguntungkan dirinya.

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa syukur adalah sikap individu menerima, mengambil manfaat, serta menilai positif sebagai tanggapan dari segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT baik yang disukai berupa kenikmatan maupun yang dibenci berupa ujian/ cobaan.

## **2. Ciri – Ciri Syukur**

Al-Ghazali (dalam Hawwa, Sa'id, 2006: 384) mengungkapkan bahwa orang bersyukur kepada Sang Pencipta, Allah SWT, memiliki 3 perkara dalam dirinya, yaitu:

### **a. Pengetahuan tentang nikmat (ilmu)**

Bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan Allah-lah yang memberikan nikmat pengetahuan itu kepada orang yang dikehendaki-Nya, adapun yang lain hanya perantara. Terdiri dari tiga hal: (1) nikmat itu sendiri, (2) segi keberadaannya sebagai nikmat bagi manusia dari-Nya, (3) Dzat yang memberikan nikmat serta sifat – sifat-Nya. Maka, syukur dapat terlaksana apabila ada nikmat, pemberi nikmat dan penerima nikmat. Jadi, seseorang belum dikatakan bersyukur sebelum ia mengetahui bahwa semua yang ada di dunia ini merupakan karunia Allah. Apabila masih ada keraguan

dalam dirinya bahwa segala yang ada di dunia merupakan karunia-Nya, maka ia belum mengetahui hakikat nikmat itu sendiri.

b. Sikap jiwa yang tetap dan tidak berubah (hal)

Sebagai buah dari pengetahuannya (hal) yang mendorong untuk selalu senang dan mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk kepatuhan kepada perintah Allah. Hal yaitu kegembiraan kepada pemberi nikmat dan yang disertai kepatuhan dan tawadhu’.

c. Menghindari perbuatan maksiat kepada Allah (‘amal)

‘Amal yaitu ungkapan kegembiraan atas kenikmatan yang diberikan Allah kepada seseorang. ‘Amal perbuatan ini mencakup perbuatan hati, lisan, dan anggota badan. Perbuatan hati adalah terbesitnya keinginan untuk melakukan kebaikan dengan apa yang telah dianugerahkan kepadanya. Perbuatan lisan adalah dengan memberikan pujian kepadanya sebagai ungkapan rasa syukur kepada-Nya. Perbuatan anggota badan adalah mempergunakan nikmat yang Allah berikan dalam ketaatan dan bukan dalam kemaksiatan. Misalnya, syukur mata dengan menutupi segala aib orang muslim yang dilihatnya, atau syukur lisan dengan mengucapkan perkataan yang diridhai Allah dan yang diperintahkan. Sikap yang demikian hanya terjadi jika seseorang telah mengenal kebijaksanaan Allah dalam menciptakan seluruh makhluk-Nya.

Selain itu, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (1998:518) yang mengemukakan bahwa rasa syukur didirikan atas tiga asas, yaitu nikmat yang telah diberikan di dalam hati, menceritakannya atau mengekspresikannya

dengan lisan, dan menggunakannya sesuai kehendak Allah yang memberi nikmat. Dan syukur dibangun atas lima pilar, yaitu:

- 1) Ketundukan orang yang bersyukur kepada Dzat yang disyukurinya
- 2) Cinta kepada Allah SWT
- 3) Mengakui nikmat yang diberikan oleh Allah SWT
- 4) Memuji Allah atas semua nikmat yang diberikan
- 5) Tidak mempergunakannya untuk sesuatu yang tidak disukai-Nya

Kelima hal ini merupakan fondasi dan pilar syukur. Jika salah satunya tidak ada, maka robohlah satu pilar syukur tersebut.

### 3. Indikasi Syukur

Menurut McCulloch, dkk (2002) mendefinisikan bahwa terdapat empat segi kecenderungan bersyukur yang menyebabkan beberapa pengalaman emosional tersendiri, yaitu:

- a. *Intensity*, yaitu orang-orang yang bersyukur cenderung untuk merasakan rasa syukur yang lebih kuat untuk sebuah peristiwa positif dari pada orang-orang yang rasa syukurnya rendah.
- b. *Frequency*, yaitu orang-orang yang bersyukur merasakan perasaan syukur di sepanjang waktu selama satu hari dan untuk kebaikan atau tindakan kesopanan.
- c. *Span*, yaitu orang-orang yang bersyukur adalah syukur untuk berbagai keadaan di sekitarnya dalam kehidupan (seperti keluarga, sahabat, guru, dan kesehatan) atas banyak waktu yang telah diberikan.

- d. *Density*, yaitu orang-orang yang bersyukur merasakan syukur untuk banyak orang atas suatu akibat positif.

Sedangkan menurut Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003:31, 431-452) dalam jurnalnya, para penulis mengusulkan beberapa ciri yang akan ditunjukkan orang bersyukur. Orang bersyukur tidak akan merasa kekurangan dalam hidup, karena mereka akan memiliki rasa kelimpahan. Mereka akan mengakui kontribusi orang lain untuk kesuksesan dan kesejahteraan mereka, mereka juga akan menghargai kesenangan hidup yang sederhana, dan akan mengakui pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa terima kasih. Konseptualisasi mereka tentang syukur itu terbukti berkorelasi dengan ukuran seseorang dalam kesejahteraan hidupnya atau lebih dikenal *Subjective Well-Being* (SWB) dan adanya dampak ataupun pengaruh positif. Dalam membangun konsep syukur yakni berdasarkan tiga faktor, diantaranya:

- a. *Lack of a Sense of Deprivation (LOSD) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa syukur yang melimpah dan tak kekurangan dalam kehidupan. Kita beralasan bahwa individu bersyukur karena tidak akan merasa kekurangan dalam kehidupan. Dinyatakan positif apabila individu bersyukur harus memiliki rasa kelimpahan.
- b. *Simple Appreciation (SA) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa senang atas hal-hal yang sederhana. Kita merasa bahwa orang yang bersyukur akan ditandai dengan kecenderungan untuk menghargai kesenangan sederhana. Kesenangan sederhana mengacu pada kesenangan dalam hidup yang tersedia bagi kebanyakan orang. Individu yang

menghargai kesenangan sederhana harus lebih rentan untuk mengalami manfaat yang subjektif lebih sering dalam kehidupan keseharian mereka. Orang bersyukur seharusnya mengakui pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa terima kasih.

- c. *Appreciation for Others (AO) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa senang terhadap orang lain. Kita beralasan bahwa individu bersyukur akan menghargai kontribusi orang lain untuk kesejahteraan mereka. Teori syukur telah menekankan pentingnya menghubungkan sumber manfaat bagi orang lain, dan secara umum penelitian eksperimental telah mendukung hipotesis ini.

Al-Munajjid dalam Sulistyarini (2010), menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu:

- a. Mengenal nikmat

Menghadirkan dalam hati, menyadari, dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

- b. Menerima nikmat

Menyebutkan dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.

- c. Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yang pertama bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah,

baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Sedangkan yang kedua adalah bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang diterima itu dengan merinci nikmat–nikmat tersebut. Lalu mengungkapkannya dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal–hal yang diridhai-Nya.

#### 4. Tingkatan Syukur

Dalam penjabaran konkrit *iybaka na'budu wa iybaka nasta'in*, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (1998:518) membagi syukur dalam tiga tingkatan, yaitu:

a. Mensyukuri hal–hal yang disukai

Ini merupakan syukur yang bisa dilakukan oleh semua orang dan semua umat beragama baik muslim dan non muslim. Di antara keluasan rahmat Allah, bahwa yang demikian ini dianggap syukur, menjanjikan tambahan dan memberikan pahala. Untuk orang islam, dia mengetahui hakikat syukur, dan bahwa sebagian dari hakikatnya ialah meminta bantuan (mempergunakan) nikmat pemberi nikmat itu untuk mentaati dan mencari ridha-Nya. Sedangkan untuk orang non–muslim, pengakuannya akan nikmat dan pujiannya kepada yang memberi nikmat, karena semua makhluk berada dalam nikmat–nikmat Allah, dan setiap orang mengakui Allah sebagai Tuhan dan mengesakan-Nya sebagai pencipta dan pembuat kebaikan, maka Allah akan melipatgandakan nikmat-Nya kepadanya.

b. Syukur karena mendapatkan sesuatu yang dibenci (hal–hal yang tidak disukai)

Ini bisa dilakukan orang yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan, dengan tetap memperlihatkan keridhaan, atau dilakukan orang

yang bisa membedakan berbagai macam keadaan dan mengerti keadaan yang dihadapinya, dengan menahan amarah, tidak mengeluh, memperhatikan adab dan mengikuti jalan ilmu. Orang yang bersyukur macam inilah yang pertama kali dipanggil masuk surga. Syukur ini lebih berat dan lebih sulit dari pada syukur terhadap sesuatu yang dicintai/disukai. Syukur semacam ini hanya terjadi pada orang yang pertama, tidak membedakan berbagai macam keadaan. Dia tidak peduli apakah sesuatu yang dihadapinya itu disukai atau dibenci, dia tetap bersyukur atas keadaannya, dengan menampakkan keridhaan atas apa yang dihadapinya. Kedua, bisa membedakan berbagai macam keadaan. Pada dasarnya tidak menyukai yang dibenci dan tidak ridha jika hal itu menyimpannya, tapi jika terjadi dia tetap bersyukur kepada Allah dengan cara menahan amarah, tidak berkeluh kesah, memperhatikan adab dan ilmu. Sebab ilmu dan adab menyuruh syukur kepada Allah, baik dalam keadaan sempit maupun lapang, dan dalam keadaan senang maupun susah.

- c. Syukur tanpa mengenal objek yang diterima, melainkan hanya mengingat pemberinya

Jika orang yang bersyukur mengenal-Nya karena ibadah ('ubudiyah), maka dia menganggap nikmat dari-Nya itu amat agung, jika dia mengenal-Nya karena cinta, maka kesusahan terasa manis, dan jika mengenal apa yang datang dari-Nya sebagai nikmat atau kesusahan.



## 5. Perwujudan rasa syukur

Menurut Al-Fauzan dalam Sulistyarini (2010: 231) mengatakan bahwa orang yang bersyukur, menggunakan lidah, hati dan anggota badannya untuk mencintai Allah, tunduk kepada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya, dan menggunakan nikmat-Nya di jalan yang diridhai-Nya. Berikut rinciannya:

### a. Bersyukur dengan hati

Merupakan bentuk pengakuan dengan hati bahwa semua nikmat datang dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberinya.

### b. Bersyukur dengan lisan

Adalah menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya', pamer atau sombong. Mengucapkan nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan rasa syukur, maka ia teringat kepada Pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya.

### c. Bersyukur dengan anggota badan

Artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah tuhan Semesta Alam, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban

beribadah. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah sujud syukur, yaitu cara sujud dihadapkan Allah dengan meletakkan anggota tubuhnya yang paling mulia di atas tanah, lalu dalam keadaan tersebut diiringi dengan berbagai macam dzikir seperti bersyukur, bertasbih, berdoa, mohon ampunan, dsb.

Menurut Imam Al-Ghazali (Al-Hamid, Zeid Husein, 2007: 358), rasa syukur itu dinyatakan dengan mengetahui bahwa tiada pemberi kenikmatan selain Allah. Kemudian apabila engkau ketahui rincian–rincian nikmat Allah atas dirimu pada anggota–anggota badanmu, tubuh dan jiwamu serta segala yang engkau perlukan dari urusan–urusan penghidupanmu, timbullah di hatimu kegembiraan terhadap Allah dan nikmat-Nya serta karunia-Nya atas dirimu. Adapun dengan hati, rasa syukur itu dinyatakan dengan menyembunyikan kebaikan bagi seluruh manusia dan menghidupkannya selalu dalam mengingat Allah Ta’ala sehingga tidak melupakannya. Adapun dengan lisan, engkau nyatakan dengan banyak mengucap *tahmid*.

Dengan anggota tubuh dinyatakan dengan menggunakan nikmat–nikmat Allah Ta’ala dalam mentaati-Nya dan menghindari penggunaan nikmat-Nya untuk mendurhakai-Nya. Syukur mata dinyatakan dengan menutupi setiap kejelekan yang engkau lihat dari seorang muslim dan tidak menggunakannya untuk melihat maksiat. Syukur kedua telinga dinyatakan dengan menutupi kejelekan–kejelekan yang didengar dan mendengarkan apa–apa yang diperbolehkan saja.

Sulistyarini (2011) menyatakan bahwa syukur merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT terhadap dirinya dengan cara:

1. Mengucapkan terima kasih
2. Mengucapkan rasa syukur setiap hari
3. Mensyukuri setiap peristiwa kehidupan
4. Dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu
5. Memperbesar munculnya emosi positif dalam diri individu

Bersyukur tidak hanya pada kondisi tertentu atau berkaitan dengan hal yang disukai atau di saat mendapatkan sesuatu saja, melainkan menerima dan mensyukuri semua nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, karena Dia selalu memberikan hikmah di balik semua kejadian dan nikmat yang diberikan. Dengan sikap bersyukur, orang tidak fokus pada kekurangan yang diberikan-Nya, tetapi justru malah fokus memanfaatkan kekurangan itu agar dapat bermanfaat sebesar-besarnya. Individu yang bersyukur merasa tidak ada yang salah dengan apa yang telah diberikan Tuhan, karena syukur melambangkan rasa terima kasih pada Sang Pencipta.

### **C. Tuna Rungu**

#### **1. Definisi Tuna Rungu**

Seperti yang kita ketahui, manusia normal sejatinya memiliki lima fungsi indera, yaitu pendengaran, pengecap, penglihatan, penciuman, dan peraba. Sedangkan. Penyandang gangguan pendengaran mengalami gangguan atau kerusakan pada *hearing sense* atau indera pendengarannya

(Branden, dalam Widiyanto, 2008: 122). Selanjutnya, ada dua jenis gangguan pendengaran, yaitu “kesulitan mendengar” dan “tuli”. Kesulitan mendengar adalah keadaan di mana penderita mengalami gangguan pendengaran ringan sampai berat sekali, sedangkan tuli digunakan bagi individu yang menderita gangguan pendengaran total dan hanya menyisakan sedikit kemampuan mendengar. (Widiyanto, 2008: 122-123). Individu yang mengalami gangguan pendengaran kemudian tak mampu mendengar suara orang lain sehingga secara otomatis mereka tidak dapat meniru, padahal kemampuan meniru ini sangatlah penting untuk belajar berbicara.

Individu yang mengalami kesulitan mendengar maupun tuli sama-sama menghadapi masalah yang sama, yakni semakin sedikit informasi yang mereka terima untuk diolah dalam kognisinya. Akibatnya, mereka jadi kesulitan dalam pergaulan dalam lingkungan dan mengalami hambatan dalam belajar. Selanjutnya menurut Sanders (dalam Widiyanto, 2008: 123), individu dengan gangguan pendengaran memiliki ciri khas kepribadian berikut: 1) ketidakmatangan emosi (*emotional immaturity*), 2) kekakuan (*rigidity*), 3) pemiskinan sosial kultural (*cultural impoverishment*), dan 4) fungsi intelektual yang terbatas (*narrow intellectual functioning*).

## **2. Faktor – Faktor Penyebab Tuna Rungu**

Ada beberapa faktor penyebab masalah pendengaran pada anak. faktor tersebut diklasifikasikan ke dalam 3 fase yang dilalui oleh anak. antara lain, faktor sebelum kelahiran, saat lahir, dan setelah lahir (Muhammad, 2008 : 57-58).

a. Sebelum masa kelahiran:

- 1) Penyakit turunan yang disebabkan oleh gen
- 2) Bukan penyakit turunan
  - a) Sakit semasa hamil, terutama oleh virus seperti *rubela*, demam *glandular*, dan selesma
  - b) Semasa hamil, sang ibu mengidap penyakit yang disebabkan oleh pola makan, seperti beri-beri dan kencing manis
  - c) Semasa hamil, sang ibu mengonsumsi obat ataupun bahan kimia seperti *kuanin*, dan *streptomycin*.
  - d) Sang ibu menderita toksemia pada masa akhir kehamilan
  - e) Sang ibu sering hamil

b. Saat melahirkan

- 1) Masa melahirkan yang terlalu lama atau bayi sulit keluar yang menyebabkan terjadinya tekanan pada bagian telinga
- 2) Kelahiran prematur
- 3) Cedera pada saat dilahirkan, terutama pada untukan telinga
- 4) Penyakit *hemolisis* yang sering kali disebabkan oleh faktor Rh

c. Setelah kelahiran:

- 1) Anak mengidap penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan virus, seperti gondok dan campak
- 2) Kecelakaan yang mencederai bagian telinga
- 3) Pengonsumsian antibiotik, seperti *streptomycin*
- 4) Menangkap bunyi yang terlalu keras dalam jangka waktu yang lama

### 3. Tingkatan Masalah Pendengaran

Jamilah K.A. Muhammad (2008: 59) menjelaskan beberapa tingkatan masalah pendengaran, antara lain:

a. Masalah pendengaran

1) Ringan (*mild*)

- a) Tingkat kehilangan pendengaran antara 27 hingga 40 dB (desibel)
- b) Memahami percakapan
- c) Mengalami kesulitan mendengar bunyi-bunyi yang pelan dan jauh
- d) Memerlukan terapi penuturan

2) Sedang (*moderate*)

- a) Tingkat kehilangan pendengaran antara 41 hingga 55 dB
- b) Dapat mendengar bunyi pada jarak satu hingga 1,5 meter darinya
- c) Memahami percakapan
- d) Sulit untuk ikut dalam perbincangan dalam kelas
- e) Memerlukan alat bantu dengar
- f) Memerlukan terapi penuturan

3) Menengah serius (*moderate-severe*)

- a) Tahap kehilangan pendengaran antara 56 hingga 70 dB
- b) Memerlukan alat bantu dengar dan latihan pendengaran
- c) Memerlukan latihan komunikasi dan penuturan
- d) Orang yang ingin berbicara dengan mereka harus berbicara dengan keras
- e) Penuturan mereka mungkin akan tidak sempurna karena pengalamannya dalam mendengar pembicaraan terbatas.

b. Tuli

1) *Serius (severe)*

- a) Tingkat hilangnya pendengaran antara 71 hingga 90 dB
- b) Dapat mendengar bunyi yang keras pada jarak antara nol hingga 30,5 cm darinya
- c) Mungkin hanya dapat membedakan sebagian musik saja
- d) Memiliki masalah dalam penuturan

2) *Sangat serius (profound)*

- a) Tingkat kehilangan pendengaran lebih dari 90 dB
- b) Sulit untuk mendengar bunyi, walaupun keras.
- c) Memerlukan alat bantu pendengaran dan terapi penuturan
- d) Usia ketika kehilangan pendengaran.

**4. Tanda-tanda anak bermasalah Pendengaran**

Ada beberapa tanda di mana anak memiliki masalah pada pendengaran, di antaranya adalah (Muhammad, 2008 : 63) :

- a. anak kurang memberi perhatian di dalam kelas
- b. kelihatan selalu melamun
- c. detail-detail percakapannya tidak jelas dan janggal
- d. terlihat terkejut apabila ditegur dari belakang
- e. anak tidak memahami dan mengikuti arahan yang diberikan
- f. tidak ikut dalam aktivitas yang membutuhkan kemahiran dalam bertutur
- g. sering bertanya mengenai tugas yang harus dilakukan
- h. prestasi dalam pelajaran lemah, terutama yang berkaitan dengan bahasa.



Hampir sama dengan ciri di atas, ciri lain hambatan perkembangan bahasa dan komunikasi adalah sebagai berikut (Delphie, 2006: 103):

- a. kurang memperhatikan saat guru memberikan pelajaran di kelas
- b. selalu memiringkan kepalanya, sebagai usaha untuk berganti posisi telinga terhadap sumber bunyi, seringkali ia minta pengulangan penjelasan guru saat di kelas
- c. mempunyai kesulitan untuk mengikuti petunjuk secara lisan
- d. keengganan untuk berpartisipasi secara oral, mereka mendapatkan kesulitan untuk berpartisipasi secara oral kemungkinan karena hambatan pendengarannya
- e. adanya ketergantungan terhadap petunjuk atau instruksi saat di kelas
- f. mengalami hambatan dalam perkembangan bahasa dan wicara
- g. perkembangan intelektual siswa tunarungu wicara terganggu
- h. mempunyai kemampuan akademik yang rendah, khususnya dalam membaca

Hambatan dalam belajar ini sangat mungkin terjadi, di mana menurut para ahli tentang perkembangan kognisi anak, ada keterkaitan antara kemampuan berpikir dengan kemampuan berbahasa. Jelasnya sebagai berikut (Delphie, 2006: 107):

- a. kemampuan berpikir dan berbahasa saling berkaitan walaupun ada perbedaan di antara keduanya khususnya mengenai apakah kemampuan berpikir dapat menentukan kemampuan bahasa atau sebaliknya. (menurut Piaget)

- b. Kemampuan berbahasa menentukan kemampuan berpikir (menurut Sapir)
- c. Kemampuan berbahasa dan berpikir dapat saling mempengaruhi antara satu dan lainnya (menurut Vigotsky)

Selain hambatan dalam berkomunikasi, individu dengan kesulitan pendengaran juga mengalami hambatan pada keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh. Hasil penelitian pada individu berusia 6-20 tahun yang memiliki kesulitan pendengaran, juga mengalami keunduran dalam hal-hal di bawah ini :

- a. koordinasi dinamika gerak (*dynamic coordination*), antara lain pada gerak: berjalan mundur dan maju sepanjang titian yang sempit, melompat, berjingkat ke atas, dan melompati rintangan tali yang direntangkan
- b. kemampuan koordinasi gerak visual, seperti memasukkan tali sepatu ke dalam lubang yang ada pada papan berlubang khusus
- c. dalam melakukan gerakan berpindah (*movement*), lebih lambat dibandingkan dengan individu yang mampu mendengar. Hal ini disebabkan perkembangan persepsinya kurang (Delphie, 2006: 105).

#### **D. Landasan Teori**

Masalah selalu menghinggapi kehidupan setiap manusia. Tak ada masalah pun akan menjadi masalah bagi mereka. Masalah merupakan hal yang tentunya tidak diharapkan oleh siapapun, dari kalangan manapun, baik itu orang kaya atau bahkan miskin, orang tua atau muda sekalipun. Sebisamungkin seseorang hidup tanpa masalah. Walaupun secara tidak disadari masalah itu tetap saja datang untuk menguji dan mencoba setiap orang. Maka

sebagai makhluk yang paling utama di hadapan Allah SWT, seharusnya manusia tahu bagaimana ia harus memposisikan dirinya. Karena Allah tidak akan menguji seorang hamba di luar kemampuannya.

Sulistyarini (2011: 231) menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa individu dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan mengurangi kemungkinan menderita depresi. Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Reivich dan Shatte, 2002: 3). Untuk menjadi individu yang resilien memang tidak mudah, terutama bagi penyandang cacat termasuk bisu dan tuli. Terdapat persyaratan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah mereka harus menerima terlebih dahulu keadaannya yang secara fisik ataupun indera yang tak sempurna dibandingkan orang pada umumnya. Menerima diri sendiri memerlukan kesadaran dan kemauan melihat fakta-fakta yang ada pada diri, baik secara jasmaniyah maupun rohaniyah, menyangkut berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada, menerimanya secara total tanpa adanya perasaan kecewa.

Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa menerima sangat berhubungan erat dengan bersyukur. Syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada orang yang telah berbuat baik kepada kita (Al-Fauzan, 2007). Sementara, Emmons dan McCullogh (2003), mendefinisikan syukur

sebagai sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya mempengaruhi seseorang menanggapi/ bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Manusia tidak ada yang sempurna. Dari masalah, manusia belajar untuk melihat kemampuannya, mengenal akan dirinya sendiri, dan juga memahami setiap kurang dan lebihnya. Melalui berbagai pengalaman kehidupan, ia akan menyadari betapa berharganya sebuah kenikmatan yang dianugerahkan Allah SWT. Lalu mereka akan mengerti apa dan bagaimana itu rasanya syukur. Tanpa mereka sadari, mereka semua memiliki resiliensi yang membuat mereka tetap bertahan atau kembali seperti semula. Hanya saja, entah rasa syukur seperti apa yang mereka rasakan, entah tinggi atau rendah, kemampuan resiliensi tetaplah mereka miliki.

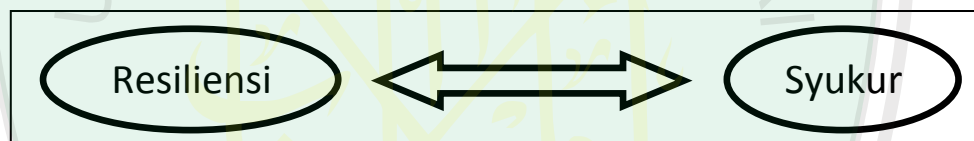
Seperti ketika mendaki puncak sebuah gunung, setiap lelah dari langkah yang kita lakukan selama berjam-jam akan hilang dalam sekejap, ketika telah sampai di titik puncak gunung tersebut. Meski dengan susah payah, namun akan terasa sangat bahagia bisa berada di sana. Semua itu karena pada setiap langkah yang dijalani dengan keyakinan akan kebenaran pada satu *track* (jalan) yang dilalui. Kemudian merasakan keindahan pemandangan dari puncak tertinggi. Saat di puncak itulah, baru disadari apa dan bagaimana sabar, syukur dan juga rendah hati itu.

Keteguhan iman kepada Allah beserta hukum-hukumNya, menumbuhkan pikiran yang positif dengan selalu bersyukur dan mental yang kuat dengan mewujudkan kesabaran. Pada titik inilah bahagia diraih sehingga

menimbulkan suatu keajaiban atau barakah yang hanya dapat diberikan oleh Allah sebagai kebahagiaan yang berkelanjutan. (Hidayat, Tatang dan Anjar Ramdhana, 2009: 106)

Entah berawal dari mana, belum ada penelitian yang menjelaskan alur dari rasa syukur dan juga resiliensi. Terutama pada remaja–remaja spesial, yakni Tuna Rungu. Namun dari penjabaran beraneka teori di atas dapat ditarik benang merah adanya korelasi antara keduanya, serta yang terpenting adalah permasalahan yang tentunya dialami pemuda–pemudi spesial seperti mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka hubungan antar variabel dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.5 Hubungan Syukur dengan Resiliensi berdasarkan Teori**

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul. (Arikunto, 2006: 71) Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara syukur dengan resiliensi pada siswa tuna rungu di SMALB–B Pembina Tingkat Nasional Lawang.